

## DIE RICHTIGE REISEAPOTHEKE

Die Sommerferien rücken näher – viele von uns freuen sich auf die bevorstehenden Tage am Strand, in der Wüste oder in den Bergen. Ganz egal, wo man seine Ferien verbringt; nebst Pass, Geld und Kleidern gehört auch eine Reiseapotheke ins Gepäck.

Eine Standard-Reiseapotheke gibt es nicht. Der Inhalt richtet sich individuell nach Reiseziel (z.B. Malariagebiet?), Reisedauer, Reiestil (Trekking, All Inclusive Hotel) und der reisenden Person (Alter, Gesundheitszustand, Risikofreudigkeit). Dennoch gibt es einige Medikamente, die in jedem Fall für die Reiseapotheke zu empfehlen sind.

### Grundausrüstung Reiseapotheke

Indikation	Medikament
Allergien, Sonnenbrand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ZYRTEC®, FENISTIL®</li> </ul>
Durchfall ohne Fieber	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IMODIUM® Kapseln</li> </ul>
Halsschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MEBUCAINE®</li> <li>• WALA SALBEI Pastillen</li> </ul>
Kleine Wunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BETADINE® oder MERFEN®</li> <li>• Sterile- und Blasenpflaster</li> <li>• Steri Strip</li> </ul>
Schmerzen oder Fieber	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DAFALGAN®</li> <li>• Fieberthermometer</li> </ul>
Sonnenschutz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mind. LSF 15, wasserfest, UVA/UVB-Schutz</li> <li>• Sonnenbrille mit CE Zeichen für UVA/UVB-Schutz</li> </ul>

Durchfall führt die Liste der Erkrankungen bei Auslandsreisen an. Daher gilt grundsätzlich: „peel it, cook it or forget it“ (schäle es, koche es oder vergiss es) sowie regelmässiges Händewaschen.

### Für spezifische Reisesituationen

Indikation	Medikament
Bindehautentzündung, Augenreizungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COLLYPAN® Monodosen</li> <li>• EUPHRASIA WELEDA Monodosen</li> </ul>
Entzündungen des äusseren Gehörganges	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taucherohrentropfen: Magistralrezeptur auf ärztliche Verordnung</li> </ul>
Höhenkrankheit	<p>Prophylaxe, falls ein schneller Aufstieg nicht vermieden werden kann (z.B. La Paz Bolivien)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DIAMOX® Tabletten 125- 250 mg 2x täglich, mind. 1 Tag vor Aufstieg bis zur Anpassung</li> </ul>
Magen-Darmkrämpfe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SPASMO CANULASE® Tabletten</li> </ul>
Malaria	<p>Je nach Reiseziel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.safetravel.ch">www.safetravel.ch</a></li> </ul>
Prophylaxe Mückenstiche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EXOPIC oder ANTIBRUMM (FORTE für Malaria und Dengue wichtig )</li> <li>• Moskitonetze</li> </ul>
Regulation der Darmflora (Probiotika)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BIOFLORINE®, PERENTEROL®</li> </ul>

Reisekrankheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ITINEROL®</li> </ul>
Reisedurchfall mit Fieber	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antibiotika: Je nach Resistenzlage</li> </ul>
Schlafstörungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DETENSOR®, BALDRIPARAN® Drag.</li> </ul>
Thromboseprophylaxe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enge Kleider vermeiden, ausreichend Getränke trinken, Beine regelmässig bewegen (aufstehen und umher gehen)</li> <li>• Medikamente nur nach Rücksprache mit dem Arzt</li> </ul>
Trockene Augen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VISCOTEARS®</li> </ul>
Verhütung und Schutz vor Übertragung von Krankheiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Präservative</li> </ul>
Verstopfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DULCOLAX® COLOSAN® TRAVEL</li> </ul>

**Achtung:** Die zu erwartende Temperatur und Luftfeuchtigkeit beeinflussen die Wahl, denn einige Heilmittel sind nicht hitzeresistent.

**Bei der Beschaffung von Medikamenten im Ausland ist Folgendes zu beachten:**

- Die gekauften Medikamente könnten Fälschungen sein, die bestenfalls nicht wirken und schlimmstenfalls toxisch sind.

Gewisse Medikamente heissen in anderen Ländern gleich oder ähnlich, haben aber einen anderen Wirkstoff und dadurch eine andere Indikation. Beispiel: Desyrel® (USA) gegen Depressionen vs. Deseril® (CH) gegen Migräne.

**Medikamente und Sonnenbestrahlung**

- Bestimmte Medikamente machen die Haut empfindlicher gegenüber Sonnenbestrahlung und können allergische Hautreaktionen hervorrufen! Fragen Sie Ihren Apotheker.
- Während der Behandlung mit diesen Medikamenten sollte die Sonne gemieden werden. Dunkle oder farbige Kleidung tragen und Sonnenschutz mit sehr hohem Lichtschutzfaktor (30-50) verwenden.
- Bei gleichzeitiger Anwendung eines Sonnen- und Insektenschutzmittels wird zuerst der Sonnenschutz aufgetragen und mind. 20 Minuten gewartet, bevor das Insektizid (Repellent) appliziert wird.

**Medikamente und Zeitverschiebung**

Wichtig z.B. bei der Antibabypille und Insulin. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Und wenn Sie nach Hause zurückkehren**

Bei Gesundheitsstörungen, die nach der Reiserückkehr auftreten, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt über die Reisedestination informieren.

**Vor der Reise: Impfstatus prüfen!**

Je nach Reiseziel sollte der Impfstatus auf Vollständigkeit geprüft werden. Impfungen vor der Reise durch den Arzt planen. Auskünfte/Beratung bei [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch).

Impfausweise auf jeden Fall mitführen oder sich online registrieren beim Schweizerischen elektronischen Impfstatus unter [www.meineimpfungen.ch](http://www.meineimpfungen.ch), damit der Impfstatus für jeden Arzt weltweit abrufbar ist.